

Министерство общего и среднего образования Свердловской области
Управление образования Администрации
Североуральского городского округа
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №8

ГТО - ЭТО КЛАССНО!

Информация об авторах:

Фамилия, имя, отчество

Жаворонкова Юлия Владиславовна

Хаяров Павел Дмитриевич

Место учебы:

МАОУ СОШ №8, 4а класс

Ф.И.О. руководителя, должность

Девятова Ираида Николаевна,

учитель начальных классов

Оглавление

Введение.....	3
1. Что мы узнали о ГТО?.....	5
1.1 Всесоюзное движение «Готов к труду и обороне».....	5
1.2 «От значка ГТО - к олимпийской медали!».....	6
1.3 Как и почему появился комплекс ГТО.....	7
2. ГТО сегодня.....	8
2.1 Ступени, виды испытаний и знаки ГТО.....	8
2.2 5 шагов до знака ГТО.....	9
2.3 Как лучше самостоятельно готовиться к сдаче норм ГТО.....	10
2.4 Результаты мониторинга и анкетирования.....	11
Заключение.....	14
Приложение.....	15

Введение.

Что такое ГТО?

Мы не знаем про него.

А ГТО шагает по стране!

К сдаче нормативов готовятся все!

1 сентября 2021 года в первый школьный день после каникул по доброй традиции первый школьный звонок пригласил нас ребят 3-А класса в огромный и загадочный мир - мир Знаний. У нас прошел Всероссийский урок «Готов к труду и обороне». На уроке разговор шел о здоровье, здоровом образе жизни, занятиях физической культурой и спортом. Мы узнали, что здоровье человека - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Физическое благополучие - это когда все органы человеческого тела в порядке, функционируют в пределах нормы.

Духовное (душевное или психическое) благополучие, когда у человека хорошее настроение, он уверен в своем будущем, положительно настроен на преодоление трудностей.

Социальное благополучие - это наличие хорошей и хорошо оплачиваемой работы, семьи.

Образ жизни каждого человека-это система его взаимоотношений с самим собой и с факторами внешней среды. Он зависит от многих факторов. Их можно объединить в три группы.

1-я группа. Все то, что окружает человека - среда. Это стены квартиры или дома, улицы и транспорт. Это лес и горы, поля и реки, солнце и воздух, одежда человека. Сюда относятся и люди, окружающие человека - семья, соседи, друзья, одноклассники и другое.

2-я группа. Все то, что человек «вводит» в себя. Продукты питания, лекарства, никотин, алкоголь, наркотики.

3-я группа. То, что человек делает с собой в результате волевых усилий. Это занятия физической культурой и спортом, закаливание, режим дня (чередования труда и отдыха).

Что такое ГТО? Как это понять мы не знали, на помощь пришли родители, которые присутствовали на уроке и, конечно, учитель. Комплекс ГТО, о котором мы узнали, был когда-то хорошо известен нашим бабушкам и дедушкам. Чемпионы ГТО были кумирами всей страны. Ими восхищались, им подражали, с них брали пример.

Народная пословица гласит: «Быстрого и ловкого болезнь не догонит». Все хотят быть физически здоровыми, а занятия физической культурой-основа в достижении этой цели. Сдача норм ГТО, это не только рекорды, но и возможность для каждого школьника проверить свою физическую готовность.

Тема нашего исследования: «ГТО - это классно!»

Цель: выяснить, что нужно делать, чтобы выполнить нормативы по ГТО.

Для достижения цели мы поставили перед собой **задачи:**

1. изучить и проанализировать информацию по данной теме;

2. выяснить, какие должны быть нормативы по сдаче ГТО;
3. провести опрос среди одноклассников и их родителей для изучения мотивации к сдаче норм ГТО;
4. составить мониторинг результатов выполнения одноклассниками нормативов ГТО.

Гипотеза: готовность к сдаче ГТО зависит от физической активности, занятий в спортивных секциях и самостоятельных занятий.

Введенный ВФСК ГТО призван повысить мотивацию к занятиям физической культурой и как следствие к повышению двигательных способностей учащихся. Отсюда и вытекает **актуальность** данного исследования.

Объект исследования-физическая культура, физические упражнения в школе и дома.

Предмет исследования: виды испытаний и нормативы по ГТО.

Методы исследования:

- изучение литературы, просмотр телепередач, поиск информации в Интернете;
- опрос;
- анкетирование;
- наблюдение;
- сравнение.
- анализ.

1. Что мы узнали о ГТО?

1.1 Всесоюзное движение «Готов к труду и обороне»

Когда речь заходит о ГТО, наши бабушки и дедушки, мамы и папы вспоминают известное стихотворение Самуила Яковлевича Маршака - «Рассказ о неизвестном герое», где пожарные, милиция и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку. Из примет-«среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак «ГТО» на груди у него. Больше не знают о нем ничего», сообщает читателю Маршак. И ясно, что речь идет о хорошем человеке. Эта поэма была написана в 1937 году, и строчка «Знак ГТО на груди у него» была в то время понятна любому. В молодые годы наших дедушек и бабушек, когда наша страна называлась СССР или Советский Союз, можно было часто встретить юношу или девушку с таким значком на груди.

ГТО - это Всесоюзное движение «Готов к труду и обороне» - программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 по 1991 годы (просуществовала 60 лет) и охватывала возраст от 10 до 60 лет. Как же это выяснялось, насколько человек силен, спортивен, подтянут, ловок? Для этого нужно было сдать определенные нормативы по физической подготовке (нормы ГТО).

Сдавать нужно было такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход и др. Сдача нормативов подтверждалась специальными серебряными и золотыми значками ГТО. Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почетный значок ГТО». Именно человеку, который занимался физкультурой, совершенствовал сам себя, вручался такой значок, как награда - подтверждение того, что он готов в любую минуту справиться с трудной работой или встать на оборону своей страны, если это понадобится. Сдать все нормативы можно было только при условии систематических тренировок. Сдавая нормы ГТО, миллионы юношей и девушек приобрели всестороннюю физическую подготовку и закалку.

1.2 «От значка ГТО-к олимпийской медали!»

Большая притягательная сила комплекса ГТО открыла дорогу в спорт для миллионов юношей и девушек. «От значка ГТО - к олимпийской медали!»-так звучал лозунг, вдохновлявший миллионы советских граждан на ежедневные занятия физкультурой, спортом, утренней гимнастикой. На старты по сдаче ГТО выходили известные ученые, спортсмены, герои труда. Во времена обязательных нормативов ГТО граждане СССР претендовали на медали на многих международных соревнованиях, становились рекордсменами почти во всех видах спорта. Наиболее качественная пропаганда ГТО велась в плакатах и открытках, которые содержали в себе яркие, эстетически привлекательные образы молодых юношей и девушек, излучающих здоровье, красоту и силу. «Хочешь быть таким-тренируйся!», «Все мировые рекорды должны быть наши!», «Иметь значок ГТО дело чести каждого трудящегося», «К новым победам в труде и спорте!» (Приложение 1)

В пропаганде ГТО активно вело свою деятельность в этом направлении Всесоюзное радио, которое транслировало комплексы гимнастики - утренней и производственной, репортажи о первых соревнованиях, рассказы о спортсменах.

Когда началась война, наши деды и отцы сумели на деле применить ивыучку, и закалку. Так маршал, дважды Герой Советского Союза Константин Константинович Рокоссовский когда-то сказал: «Я вспоминаю красивые и прекрасные тридцатые годы, когда миллионы людей после работы шли на стадионы и спортплощадки сдавать нормы на значок ГТО... Маленький значок, был символом мужества и доблести... Значок ГТО, меткого стрелка, отважного парашютиста вызывал огромное уважение. И я твердо убежден, что отлично поставленная военно-спортивная работа во многом помогала советским людям выдержать великий экзамен, каким была для всех нас война...».

1.3. Как и почему появился комплекс ГТО.

По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране был введен Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Почему назрела необходимость снова ввести ГТО? Это объясняется тем, что большинство населения России не занимается активно спортом, ведет нездоровый образ жизни. Социальные сети, компьютерные игры, распространенность автомобилей, малоподвижный образ жизни, алкоголизм, курение, наркомания, - вот такой образ жизни начал преобладать в стране. За последние 20 лет общее физическое состояние населения России настолько ухудшилось, что те нормативы, которые сдавали наши бабушки и дедушки, под силу только единицам. «В 14 лет две трети детей в России уже имеют хронические заболевания, у половины школьников отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, у 30% нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, до 40% призывников не в состоянии выполнить минимальные нормативы физической подготовки военнослужащих», - заявил В.В. Путин на совещании. Главной целью данной меры является охват всего населения страны, как взрослых, так и детей, общим спортивным движением. По его словам, благодаря этой программе выросло не одно поколение здоровых людей.

2. ГТО сегодня.

2.1. Ступени, виды испытаний и знаки ГТО.

Рассматривая возможности возрожденного комплекса (ВФСК ГТО), было принято решение о создании 11 возрастных категорий от 6 до 70 лет и старше, и всеобщая доступность россиян к занятиям и сдаче норм ГТО. Установленные нормативы соответствуют трем уровням сложности-золотому, серебряному и бронзовому знакам. Он выглядит так: это многоконечная звезда, в центре - окружность с изображением бегущего спортсмена. Фон окружности отличается в зависимости от вида значка: золотой, серебряный и бронзовый. У обладателей золотого значка спортсмен будет изображен на красном фоне, у серебряного значка - на синем и у бронзового - на зеленом. На каждом фоне также предусмотрено изображение восходящего солнца. Окружность в верхней части обрамляют дугообразные лучи, а в нижней части - лавровые ветки.

Путин также предложил учитывать сдачу спортивных нормативов при поступлении в высшие учебные заведения.

Комплекс для обучающихся общеобразовательных учреждений состоит из 5 ступеней:

- 1 ступень - «Играй и двигайся» 1-2 классы (6-8 лет)
- 2 ступень - «Стартуют все» 3-4 классы (9-10 лет)
- 3 ступень - «Смелые и ловкие» 5-7 классы (11-12 лет)
- 4 ступень - «Олимпийские надежды» 8-9 классы (13-15 лет)
- 5 ступень - «Сила и грация» 10-11 классы (16-17 лет)

Обязательные испытания состоят из тестов на силу, быстроту, гибкость и выносливость:

- 1. бег на 60 м (с);
- 2. бег на 1 км (мин, с);
- 3. подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
- 4. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Испытания по выбору состоят из тестов на координационные способности и прикладные навыки:

- 5. прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- 6. метание мяча весом (150 г) (м);
- 7. бег на лыжах на 1 км (мин, с);
- 8. плавание без учета времени (м) (Приложение 2).

С 11 лет добавляются еще два испытания: туристический поход и стрельба из пневматической винтовки.

2.2 5 шагов до знака ГТО.

Шаг 1 - регистрация на сайте www.gto.ru

На сайте участник заполняет специальную анкетную форму с установленным перечнем персональных данных, контактный номер телефона, адрес проживания, информация об образовании, фотография. Отправка анкеты на проверку позволяет стать участником комплекса, о чем он получает соответствующее уведомление на указанный адрес электронной почты.

Участие в комплексе ГТО сопровождается присвоением уникального идентификационного номера (УИН) участника, данный номер будет личным номером на протяжении всего периода участия в ГТО.

Очень важно понимать, что если не зарегистрироваться на сайте и не получить УИН, участник не будет допущен к официальной сдаче нормативов ГТО и следовательно не получит знак отличия!

Шаг 2 - заявка на выполнение. Получив доступ к личному кабинету на сайте, гражданин выбирает удобный для себя центр тестирования.

На территории Североуральского городского округа существует один Центр тестирования - это МБУ «Физкультура и спорт» ул. Свердлова, 29а.

Шаг 3 - получение медицинского допуска. Медицинский осмотр для допуска к выполнению нормативов и требований комплекса осуществляется врачами общей практики и врачами по спортивной медицине с учетом результатов ранее пройденных медицинских осмотров.

В отношении допуска работников учреждений или предприятий допускается схема медосмотра в здравпункте соответствующего учреждения или организации.

Исходя из результатов осмотра, медики принимают решения об определении группы здоровья гражданина, о медицинской группе для занятий физической культуры и спортом, выдают разрешение к подготовке и выполнению нормативов.

Шаг 4 - выполнение испытаний. Выполнять нормативы ГТО в рамках возрастной ступени можно в течение 365 дней, в зависимости от графика, установленного центром тестирования.

Согласно методическим рекомендациям в один день возможно выполнить три - четыре вида испытания.

Шаг 5 - вручение знака отличия. Знак отличия оформляется после успешного выполнения необходимого количества видов испытаний. Представление к награждению знаков отличия организуется по итогам каждого календарного квартала Центром тестирования, после чего оформляется приказ Министерства физической культуры, спорта и молодежной политики свердловской области (на серебряный и бронзовый знак) или Министерства спорта РФ (на золотой знак). Знак отличия действует в рамках возрастной группы, после чего должен быть подтвержден заново. Присвоение знака отличия осуществляется по «нижней планке». Если бы один из видов испытаний был выполнен на бронзовый знак отличия, то будет присвоен бронзовый знак, несмотря на то, что все остальные испытания были выполнены на «золото» или «серебро».

2.3. Как лучше самостоятельно готовиться к сдаче норм ГТО

Чтобы сдать успешно нормы ГТО нужно готовиться, а для этого нужно делать утреннюю гимнастику, посещать уроки физкультуры в школе, в перемену не сидеть с телефоном или планшетом, а двигаться, посещать спортивные кружки и секции, в каникулы ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов.

Подготовку к сдаче норм ГТО можно проводить и на самостоятельных тренировках. Для того чтобы самостоятельно тренироваться, необходимо помнить следующие правила. Одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий. Она должна быть удобной и практичной. Особое внимание следует уделять спортивной обуви, перчаткам и головному убору (в зимнее время).

Спортивная обувь должна быть удобной, легкой, соответствовать размеру ноги или быть на 1 размер больше (для толстого носка в зимний период).

Во время занятий в холодное время года (зима, поздняя осень, ранняя весна) нельзя допускать промокания ног, резкого переохлаждения организма, особенно после интенсивной физической нагрузки. Пробежав зимой дистанцию на скорость, необходимо как можно быстрее попасть в теплое помещение и сменить одежду. Летние каникулы являются наиболее благоприятным периодом для организации оздоровления, восстановления сил и физической активности детей.

Если есть возможность, то можно заниматься подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО в выходные дни вместе с родителями. Они могут показать или подсказать что-то весьма полезное. В том числе посоветовать, как правильно выполнять то или иное упражнение. Отличная идея пригласить на тренировки своих друзей. Вместе заниматься спортом веселее, тем более что настоящая дружба крепнет в общих делах. Занятия физическими упражнениями имеют большие возможности в формировании мужественности у мальчиков и женственности у девочек.

2.4. Результаты мониторинга и анкетирования

Мы учимся в 4 классе, нам по 10 лет. Наша ступенька ГТО - вторая. Зачем сдавать ГТО в 21 веке? Ответ на этот вопрос у каждого человека может быть свой. А у нас, авторов проекта - Юли и Паши, тоже есть свой ответ. Паша хотел бы попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А Юля просто привыкла быть лучшей в учебе и спорте. Ей нравится достигать новых результатов, а потом делиться успехом друг с другом и родителями. В течение этого учебного года мы продолжаем готовиться к сдаче норм ГТО. Посещаем все уроки физкультуры. При этом Юля продолжает заниматься в лыжной секции, тренировки проходят 6 раз в неделю. Ей присвоен 2 юношеский спортивный разряд, вид спорта лыжные гонки. Паша же по-прежнему добросовестно занимается на уроках физкультуры, тренируется в хоккейной секции 5 раз в неделю, иногда дома делает утреннюю гимнастику. Многие ребята нашего класса посещают спортивные секции и кружки и поэтому уже достигли своих небольших результатов. (Приложение 3)

Анализ занятости обучающихся в начальной школе показал, что в спортивных секциях занимаются 137 человек из 268, это 51,1%.

У нас есть свои «Ступеньки роста», мы отслеживаем динамику результатов по нормам ГТО, и она - положительная. Не важно быть лучше кого-то, важнее быть лучше, чем вчера. (Приложение 4)

Для изучения мотивации одноклассников и их родителей к сдаче норм ГТО нами было проведено анкетирование. Было опрошено 27 родителей (папа или мама), 27 одноклассников. Им было предложено ответить на 8 вопросов анкеты. (Приложение 5)

1. Группа здоровья (данные школьного врача)

	Дети
Основная	22ч.
Подготовительная	5ч.

2. Посещаете ли вы спортивные секции?

	Дети
Занимаюсь в школьной спортивной секции	3 (11,1%)
Занимаюсь в спортивной секции ДЮСШ или МБУ «Физкультура и спорт»	14 (51,8%)
Нет	10 (37%)

Анализ таблицы показывает, что только 62,9%% из опрошенных занимаются спортом. 37% обучающихся не занимаются спортом вообще. Среди тех, кто занимается спортом, 51,8% занимаются в спортивных секциях вне школы, 11,1% занимаются в школьных секциях.

3. Знаете ли вы, что такое ГТО?

	Родители	Дети
Да	25 (92,5%)	25 (92,5%)
Нет	0	2 (7,4%)
Что-то слышал(а)	2 (7,4%)	0

Нас радует, что почти все родители и дети знают, что такое ГТО!

4. Откуда вы узнали о ГТО?

	Родители	Дети
Из СМИ	2 (7,4%)	0
От друзей	0	0
В школе	25 (92,5%)	27 (100%)

Опрошенные школьники - 100% узнали о комплексе ГТО в школе, 92,5% родителей помнят из школьной жизни, информацию из СМИ узнали 7,4% родителей.

5. Ваше отношение к комплексу ГТО:

	Родители	Дети
Положительное	19 (70,3%)	23 (85,1%)
Затрудняюсь ответить	7 (25,9%)	4 (14,8%)
Негативное	1 (3,7%)	0

Важным был вопрос об отношении школьников и их родителей к комплексу ГТО. Он показал, что большинство родителей и детей имеют положительное отношение 70,3% и 85,1% соответственно. Это радует.

6. Хотели бы вы попробовать сдать нормы ГТО для своего возраста?

	Родители	Дети
Да	14 (51,8%)	22 (81,4%)
Нет	8 (29,6%)	2 (7,4%)
Затрудняюсь ответить	5 (18,5%)	3 (11,1%)

Примерно 51,8% родителей хотели бы сдавать нормы ГТО, 18,5%% еще не определились, 29,6% дали отрицательный ответ. Детей, желающих сдавать ГТО, больше - 81,4%. 11,1% еще не определились, не хотят сдавать 7,4%. По результатам анкетирования мы выяснили, что большинство родителей и обучающихся в нашем классе готовы сдавать нормы ГТО.

7. Как вам кажется, как бы вы справились с нормами ГТО для своего возраста?

	Родители	Дети
«Отлично»	2 (7,4%)	9 (33,3%)
«Хорошо»	13 (48,1%)	12 (44,4%)
«Удовлетворительно»	5 (18,5%)	3 (11,1%)
«Плохо»	4 (14,8%)	0
Затрудняюсь ответить	3 (11,1%)	3 (11,1%)

Результаты таблицы показывают, что дети более уверены в своих силах и справились бы с нормами ГТО - 78,7%, среди родителей показатель только 55,5%. Не уверены в своих силах 11,1% детей и 33,3% родителей.

8. Как вы думаете, для чего сдают нормы ГТО?

	Родители	Дети
Это укрепляет здоровье людей, приобщает к здоровому образу жизни	13 (48,1%)	12 (44,4%)
Это хорошо, полезно	10 (37%)	10 (37%)
Это готовит людей к армии	2 (7,4%)	5 (18,5%)
Нужно возрождать старые традиции	2 (7,4%)	0

Основным мотивом к сдаче норм ГТО для школьников и их родителей является то, что это укрепляет здоровье людей, приобщает их к здоровому образу жизни. На это указали 92,5%. На втором месте по значимости это хорошо и полезно - 74%. Для 18,5% детей это важно для подготовки к армии, а 7,4% родителей считают, что это возрождение старых традиций.

Заключение

Считаем, что проведенная работа дала положительный результат. Закончив свой проект, можем с уверенностью сказать, что все задуманное нами получилось. Узнали что такое ГТО, изучили и на практике выяснили, что ГТО нам под силу.

Главное же, мы доказали, что готовность к сдаче ГТО целиком зависит от физической активности, занятий в спортивных секциях, а также от заинтересованности детей в данном деле, то есть подтвердилась наша гипотеза.

Мы уверены в том, что заниматься спортом модно и престижно, человек, занимающийся спортом - это человек, достойный уважения. Мы хотим быть здоровыми. А здоровый ребенок - успешный ребенок. Все мы любим смотреть, как выступают российские спортсмены, чемпионы, как они выходят на пьедестал почета и в честь их побед под звуки нашего гимна поднимается наш флаг. В эти моменты нас переполняет гордость за нашу страну. Мы верим, что возрожденный комплекс ГТО принесет нашей стране еще больше побед!

Большинство ребят нашего класса занимаются в школьных спортивных кружках и секциях дополнительного образования. Мы здоровы, у нас есть желание сдавать нормы ГТО.

Мы пришли к выводам:

- быть здоровым-это современно, здорово;
- важно заниматься физической культурой, спортом, вести здоровый образ жизни;
- физическая культура и спорт помогают нам в достижении наших целей.

Наш девиз: «Да здравствует спорт!

Лыжи, коньки и хоккейный корт.

Мы на дорожку, на старт и вперед!

К новым вершинам ГТО нас ведет! А работу над проектом мы собираемся продолжить - впереди 5 класс, новая ступенька в обучении, а значит и новые горизонты в занятиях физической культурой и спортом. Мы решили по-настоящему серьезно приобщить к сдаче норм ГТО своих родителей и других взрослых, ведь соревноваться с ними - это весело, здорово, классно!



**К НОВЫМ ПОБЕДАМ
В ТРУДЕ И СПОРТЕ!**

II ступень ГТО
Обязательные испытания
Бег на 60м (сек.)

Приложение 2

Знак	Мальчики	Девочки
Золото	<i>10,5 сек.</i>	<i>11,0 сек.</i>
Серебро	<i>11,6 сек.</i>	<i>12,3 сек.</i>
Бронза	<i>12,0 сек.</i>	<i>12,9 сек.</i>

Бег на 1км (мин.)

Знак	Мальчики	Девочки
Золото	<i>4.50 мин.</i>	<i>6.00 мин.</i>
Серебро	<i>6.10 мин.</i>	<i>6.30 мин.</i>
Бронза	<i>6.30 мин.</i>	<i>6.50 мин.</i>

Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)

Знак	Мальчики	Девочки
Золото	<i>5 раз</i>	—
Серебро	<i>3 раза</i>	—
Бронза	<i>2 раза</i>	—

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)

Знак	Мальчики	Девочки
Золото	—	<i>15 раз</i>
Серебро	—	<i>9 раз</i>
Бронза	—	<i>7 раз</i>

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)

Знак	Мальчики	Девочки
Золото	<i>16 раз</i>	<i>12 раз</i>
Серебро	<i>12 раз</i>	<i>7 раз</i>
Бронза	<i>9 раз</i>	<i>5 раз</i>

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)

Знак	Мальчики	Девочки
Золото	<i>достать пол ладонями</i>	<i>достать пол ладонями</i>
Серебро	<i>касание пола пальцами рук</i>	<i>касание пола пальцами рук</i>
Бронза	<i>касание пола пальцами рук</i>	<i>касание пола пальцами рук</i>

Испытания по выбору

Прыжок в длину с разбега (см)

Знак	Мальчики	Девочки
Золото	<i>290 см</i>	<i>260 см</i>

Серебро	<i>220 см</i>	<i>200 см</i>
Бронза	<i>190 см</i>	<i>190 см</i>

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Знак	Мальчики	Девочки
Золото	<i>160 см</i>	<i>150 см</i>
Серебро	<i>140 см</i>	<i>130 см</i>
Бронза	<i>130 см</i>	<i>125 см</i>

Метание мяча весом 150г (м)

Знак	Мальчики	Девочки
Золото	<i>32 м</i>	<i>17 м</i>
Серебро	<i>27 м</i>	<i>15 м</i>
Бронза	<i>24 м</i>	<i>13 м</i>

Бег на лыжах на 1км (мин.)

Знак	Мальчики	Девочки
Золото	<i>6.45 мин.</i>	<i>7.30 мин.</i>
Серебро	<i>7.45 мин.</i>	<i>8.20 мин.</i>
Бронза	<i>8.15 мин.</i>	<i>8.40 мин.</i>

Плавание без учета времени (м)

Знак	Мальчики	Девочки
Золото	<i>50 м</i>	<i>50 м</i>
Серебро	<i>25 м</i>	<i>25 м</i>
Бронза	<i>25 м</i>	<i>25 м</i>

Кол-во испытаний, которые необходимо выполнить

для получения знака ГТО

Знак	Мальчики	Девочки
Золото	<i>7 видов испытаний</i>	<i>7 видов испытаний</i>
Серебро	<i>6 видов испытаний</i>	<i>6 видов испытаний</i>
Бронза	<i>6 видов испытаний</i>	<i>6 видов испытаний</i>

**Мониторинг результатов выполнения обучающимися
нормативов ВФСК ГТО (3 класс, 4 класс)**

№	Ф.И.	Бег 60м (с)		Бег 1км (мин, с)		Прыжок в длину с места (см)		Подтяги- вание		Бег на лыжах 1 км	
		3 кл.	4 кл.	3 кл.	4 кл.	3 кл.	4 кл.	3 кл.	4 кл.	3 кл.	4 кл.
1	Беликова Анастасия	12,4	-	5,25	-	141	-	10	11		
2	Белоусов Кирилл	10,8	10,5	5,12	5,22	177	181	1	3		
3	Бочкарева Полина	11,0	-	-	-	138	134	30	25		
4	Васильев Валера	12,0	12,2	5,36	-	160	161	0	1		
5	Дубовкин Илья	11,6	-	5,35	-	162	-	1	0		
6	Жаворонкова Юлия	11,0	10,22	4,34	4,26	152	159	25	27		
7	Жеребнова Лиза	13,8	-	6,09	-	111	108	9	10		
8	Загиров Максим	11,6	12,5	5,20	5,32	155	163	0	0		
9	Закирова Алина	13,4	13,6	6,14	-	112	110	12	-		
10	Казанцева Елизавета	13,0	13,7	6,20	6,55	-	131	6	-		
11	Килякова Анелия	11,4	11,3	5,20	5,00	137	150	30	29		
12	Козлов Елисей	10,8	11,0	4,54	4,26	144	157	7	10		
13	Костюченков Дима	12,2	12,2	5,10	5,30	144	161	0	0		
14	Кузьменкова Саша	11,4	-	5,29	-	146	152	20	-		
15	Кузнецов Савелий	10,8	11,3	5,09	5,24	139	136	1	0		
16	Лаптева Таня	11,0	-	5,35	-	128	-	25	30		
17	Липинская Елизавета	11,6	-	-	-	131	-	-	17		
18	Минаев Олег	12,6	-	5,10	-	136	-	0	-		
19	Некрасов Максим	11,2	10,6	5,05	5,37	161	174	5	8		
20	Никонов Миша	11,4	11,5	-	5,35	161	163	7	7		
21	Паршукова Надя	13,0	13,7	5,29	-	126	-	8	3		
22	Рассохина Даша	11,8	12,3	6,01	6,24	148	161	25	18		
23	Симон Катя	12,6	-	-	-	113	-	8	-		
24	Харитонов Аня	13,6	13,9	6,30	6,56	99	110	11	8		
25	Хаяров Паша	10,8	10,5	5,20	5,15	180	170	4	7		
26	Хисматуллина Ильсияр	13,8	-	6,21	-	120	115	15	17		
27	Шауэрман Лена	12,0	13,1	5,21	6,03	146	125	25	26		

- ученик отсутствовал на уроке по уважительной причине

Достижения Юли.

1. Грамота за III место в Первенстве Северного управленческого округа Свердловской области по конькобежному спорту среди девочек 9-10 лет.
2. Грамота за III место в III этапе Северного управленческого округа в группе детский возраст 7-10 лет на дистанции 1 км.
3. Грамота за III место в Первенстве Северного управленческого округа Свердловской области по ОФП и роликовым конькам среди девочек младшего возраста.
4. Диплом за III место в Всероссийском Дне бега «Кросс нации» среди учащихся первых классов.
5. Диплом за II место во Всероссийских соревнованиях по конькобежному спорту «Лед надежды нашей» на дистанции 1 км.
6. Грамота за II место в Муниципальном этапе «Всероссийских соревнований по конькобежному спорту «Лед надежды нашей» на дистанции 100м.
7. Грамота за I место в «Кроссе лыжников», в рамках Декады бега Всероссийских массовых соревнований «Кросс нации».
8. Диплом за III место в открытых соревнованиях по лыжным гонкам «Открытие зимнего сезона» ГО Карпинск на дистанции 1 км.
9. Грамота за I место в открытом первенстве СГО по лыжным гонкам «Памяти лыжников» (на приз «Областная газета») на дистанции 1 км.
10. Грамота за II место в открытом первенстве СГО по лыжным гонкам «Вечерний Североуральск» на дистанции 1 км.
11. Грамота за III место в контрольных стартах по конькобежному спорту.
12. Грамота за I место в открытом первенстве СГО по лыжным гонкам «Новогодняя гонка» на дистанции 1 км.
13. Грамота за II место в Муниципальном этапе «Всероссийских соревнований по конькобежному спорту «Лед надежды нашей» на дистанции 300м.
14. Грамота за I место в массовых соревнованиях Всероссийского Дня бега «Кросс нации».

Анкета

1. Группа здоровья

	Дети
Основная	
Подготовительная	
Не знаю	

2. Посещаете ли вы спортивные секции?

	Дети
Занимаюсь в школьной спортивной секции	
Занимаюсь в спортивной секции ДЮСШ или МБУ «Физкультура и спорт»	
Нет	

3. Знаете ли вы, что такое ГТО?

	Родители	Дети
Да		
Нет		
Что-то слышал(а)		

4. Откуда вы узнали о ГТО?

	Родители	Дети
Из СМИ		
От друзей		
В школе		

5. Ваше отношение к комплексу ГТО:

	Родители	Дети
Положительное		
Затрудняюсь ответить		
Негативное		

6. Хотели бы вы попробовать сдать нормы ГТО для своего возраста?

	Родители	Дети
Да		
Нет		
Затрудняюсь ответить		

7. Как вам кажется, как бы вы справились с нормами ГТО для своего возраста?

	Родители	Дети
«Отлично»		
«Хорошо»		
«Удовлетворительно»		
«Плохо»		
Затрудняюсь ответить		

8. Как вы думаете, для чего сдают нормы ГТО?

	Родители	Дети
Это укрепляет здоровье людей, приобщает к здоровому образу жизни		
Это хорошо, полезно		
Это готовит людей к армии		
Нужно возрождать старые традиции		